

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

Директор ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

_____/И.В.Назарова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Реализуемой на платной основе

«Оздоровительное плавание»

Срок освоения: 1 год обучения

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Разработчики программы:

Кизилова И.В.

Матвеев А.В

Алексеева С.В

Исакова А.А

Санкт-Петербург

2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор**

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Оздоровительное плавание»

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее — Порядок). (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы по плаванию «Оздоровительное плавание»

Направленность: физкультурно–оздоровительная;

Адресат: учащиеся 7–18 лет (мальчики и девочки), без специальных знаний и спортивных способностей, с начальными навыками плавания или без них, при отсутствии страха воды и медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне. Достаточен базовый уровень общей физической подготовки; приветствуются координация, выносливость и дисциплинированность. Занятия проводятся в большом бассейне с учётом возрастных и ростовых возможностей детей и подростков, с дифференциацией нагрузки по возрастным группам. Зачисление — при наличии медицинского допуска;

Актуальность: Актуальность программы «Оздоровительное плавание» обусловлена необходимостью решения проблем гиподинамии, снижения уровня физической подготовленности и здоровья детей и подростков школьного возраста, а также запросом детей и родителей на доступные и безопасные формы физического развития и организации досуга. Плавание является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья, развития выносливости, координации и формирования правильной осанки, что особенно важно в условиях роста учебных нагрузок. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования (ФЗ-273, федеральный проект «Успех каждого ребёнка», Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, Целевая модель), ориентирована на интеграцию общего и дополнительного образования в условиях ФГОС, учитывает данные научных исследований о сенситивности школьного возраста для развития координации, гибкости и скоростно-силовых способностей, а также опирается на лучшие педагогические практики и потенциал образовательного учреждения;

Новизна программы: Новизна программы определяется тем, что в ней впервые для данного учреждения системно интегрированы оздоровительное плавание, общая физическая подготовка и элементы самоконтроля за функциональным состоянием в единый образовательный маршрут. В сравнении с аналогами расширено содержание за счёт включения упражнений на формирование правильной осанки, дыхательных упражнений, заданий на развитие выносливости и гибкости; углублено содержание раздела «Основы техники плавания» через последовательное освоение спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине, брасс), поворотов и переходов между способами; дополнены методы и формы работы игровыми, соревновательными и парными заданиями; конкретизирована система контроля с использованием диагностических карт, учитывающих предметные, метапредметные и личностные результаты.

Объем и срок освоения: 1 раза в неделю (1 ак.ч.- вода), 36 часа, 1 год.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья учащихся через гармоничное психофизическое развитие средствами дополнительного образования по плаванию.

Задачи общеразвивающей программы:

Образовательные:

1. Ознакомление с правилами техники безопасности в бассейне и правила поведения в местах повышенной опасности;
2. Формирование теоретических знаний об основах техники плавания;
3. Изучение способов плавания: кроль на спине, кроль;
4. Развитие практических навыков: техника выполнения плавательных движений, работа рук и ног, правильное дыхание в воде, согласованность движений;
5. Повышение уровня физической подготовки: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений и гибкости.

Развивающие:

1. Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде: освоение новых плавательных элементов и их комбинирование;
2. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
3. Совершенствование техники плавания: работа над согласованностью движений, дыханием и экономичностью гребков;

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки и силы воли;
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию и обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
3. Укрепление здоровья учащихся и содействие их гармоничному психофизическому развитию;
4. Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и повышение работоспособности организма к большим нагрузкам.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
2. Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
3. Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
4. Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
5. Правила учебных прыжков в воду;
6. Правила и способы спортивного плавания.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
4. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
5. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
6. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
7. Готовность слушать собеседника и вести диалог;
8. Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
9. Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
10. Определение общей цели и путей ее достижения;
11. Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
12. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Личностные результаты:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***К концу обучения обучающиеся должны
Знать/понимать:***

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- иметь представление о значении занятий физической культурой и спортом;
- иметь представление о значении влияния закаливания на организм человека;
- иметь представление о средствах закаливания;
- иметь представление о технике работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- иметь представление о технике работы руками кролем на груди и кролем на спине;
- иметь представление о правильном дыхании при плавании кролем на груди и кролем на спине;

Уметь:

- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности
- проплыть отрезки 25-50 метров без подвижной опоры

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации — русском языке. В соответствии с законодательством об образовании и локальными актами организации реализация программы может также осуществляться на государственных языках республик РФ, языках народов РФ и иностранном языке.

Форма обучения: С учетом специфики практической подготовки по плаванию, требующей непосредственного присутствия обучающихся в бассейне, основным форматом является очное обучение.

Особенности реализации ДОП:

1. *Модульный принцип* представления содержания и построения учебных планов. Содержание программы структурировано по разделам: «Инструктаж. Техника безопасности на занятиях в бассейне», «Разучивание техники плавания кроль на груди и кроль на спине», «Психологическая подготовка», «Общая и специальная физическая

подготовка, освоение с водой», «Контроль подготовленности занимающихся». Каждая тема направлена на решение нескольких взаимосвязанных задач.

2. Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия с применением *дистанционных образовательных ресурсов*, что позволяет эффективно осваивать теоретический материал (правила безопасности, основы техники плавания, режим дня и гигиена).

3. *Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).*

В рамках программы предусмотрены, итоговое открытое занятие с показательным выступлением, а также показательные заплывы. Данные мероприятия создают необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), способствуют формированию устойчивой мотивации, укреплению детско-родительских отношений и популяризации плавания.

4. *Особенности организации образовательного процесса:*

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких взаимосвязанных задач. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Программа предполагает поэтапное прохождение обучения: от освоения базовых навыков плавания и адаптации к водной среде (Раздел 2, темы 2.1–2.7) до овладения техникой кроля на груди и кроля на спине (темы 2.8–2.16) и участия в подвижных играх и соревнованиях (тема 2.17). Каждое занятие включает подготовительную (разминка), основную и заключительную (заминка) части. При повторении упражнений используются задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся уровень умений и навыков. Режим занятий: 1 раза в неделю (1 ак. час в воде), 36 часов в год (согласно учебно-тематическому плану). Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия.

5. *Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся:*

- ✓ Возрастные особенности: Программа рассчитана на детей 7–18 лет. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста акцент делается на игровые методы обучения и адаптацию к водной среде. Для обучающихся среднего школьного возраста — на углубленное освоение техники плавания.
- ✓ Состояние здоровья: Принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся 3-й группы здоровья предоставляют дополнительную справку от специалиста. При наличии в группе обучающихся с ОВЗ и инвалидов создаются специальные условия, включая разработку адаптированной программы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
- ✓ Уровень подготовки: Для зачисления проводится просмотр педагогом для выявления плавательной подготовки и определения соответствия ребенка данной группе. В течение учебного года допускается дополнительный набор на основе тестирования. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении.
- ✓ Условия формирования групп: Группы формируются разновозрастные, в группы входят мальчики и девочки. Количество детей в группе — не более 15 человек. Формирование групп осуществляется на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

6. *Формы организации занятий:*

Занятия в объединении проводятся по группам. Индивидуальные занятия организуются для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

7. *Формы проведения занятий:*

Занятия могут быть построены как традиционно, так и с использованием других форм: игра, тренинг, мастер-класс, показательное выступление, творческая мастерская, эстафета, зачет.

8. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

✓ Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, разбор техники выполнения упражнений).

✓ Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач (отработка согласованных движений, синхронного исполнения элементов, страховка друг друга). Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

✓ Коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (постановка показательного заплыва, репетиция группового упражнения, создание коллективной программы выступления).

✓ Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков (индивидуальная работа над техникой гребка, дыханием, положением тела на воде).

8. Материально-техническое оснащение ДОП:

Для реализации программы необходимы:

✓ Оборудованные учебные кабинеты (спортивный зал): для проведения теоретических и практических занятий по ОФП, СФП и разбору теоретического материала. Спортивный зал должен быть оснащен гимнастическими ковриками, скакалками, гимнастической резиной, мячами.

✓ Бассейн: для проведения практических занятий в воде. Должен соответствовать санитарным нормам и требованиям безопасности. Оснащен разделительными дорожками, спасательными средствами (круги, шесты), плавательными досками, поддерживающими поясами, кольцами для ныряния, мячами для водного поло.

Средства обучения и воспитания:

✓ Оборудование: музыкальный центр, ноутбук, проектор (для просмотра видеоматериалов и презентаций), микрофон (для работы в бассейне).

✓ Спортивный инвентарь: гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, ласты, лопатки для плавания, колобашки, доски для плавания.

✓ Программное обеспечение: аудио- и видеоматериалы с записями выступлений, музыкой для композиций, учебные презентации.

✓ Доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям: для использования дистанционных образовательных технологий, просмотра онлайн-трансляций соревнований, работы с электронными ресурсами (Федерация плавания России, правила вида спорта).

9. Кадровое обеспечение: Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по направлению «Физическая культура и спорт» или «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Вс его	Тео рия	Прак тика	
Раздел 1. Инструктажи		2	2		
1.1	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	2	2		Вводный/ текущий
Раздел 2. Разучивание техники плавания кроль на груди и кроль на спине		34	0	34	
2.1	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	2		2	Текущий
2.2	Вхождение в воду. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой.	2		2	Текущий
2.3	Погружение в воду на задержанном вдохе.	2		2	Текущий
2.4	Разучивание выдоха в воду	2		2	Текущий
2.5	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном вдохе	2		2	Текущий
2.6	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	2		2	Текущий
2.7	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) без опоры на задержанном вдохе	2		2	Текущий
2.8	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	2		2	Текущий
2.9	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном вдохе	2		2	Текущий
2.10	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры	2		2	Текущий
2.11	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	2		2	Текущий
2.12	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	2		2	Текущий
2.13	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	2		2	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

2.14	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	2		2	Текущий
2.15	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	2		2	Текущий
2.16	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	2		2	Текущий
2.17	Подвижные игры в воде	2		2	Текущий
Раздел 3. Психологическая подготовка.		В процессе занятий			Текущий
Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка, освоение с водой		В процессе занятий			Текущий
Раздел 5. Психологическая подготовка.		В процессе занятий			Текущий
Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка, освоение с водой		В процессе занятий			Текущий
Раздел 7. Контроль подготовленности занимающихся		В процессе занятий			Текущий
Итого		36	2	34	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № _____ от _____

Директор ГБОУ школы № 573

Приморского района Санкт-Петербурга

И.В.Назарова

« ____ » _____ 20 ____ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
на 2026-2027 учебный год
«Оздоровительное плавание»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу(45 мин).

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях плаванием.	1	Текущий
2	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	Текущий
3	Вхождение в воду. Подготовительные упражнения по освоению с водой.	1	Текущий
4	Вхождение в воду. Подводящие упражнения по освоению с водой.	1	Текущий
5	Погружение в воду на задержанном вдохе.	1	Текущий
6	Разучивание выдоха в воду	1	Текущий
7	Погружение в воду на задержанном вдохе.	1	Текущий
8	Разучивание выдоха в воду	1	Текущий
9	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном вдохе	1	Текущий
10	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	1	Текущий
11	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном вдохе	1	Текущий
12	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	1	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

13	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	1	Текущий
14	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном вдохе	1	Текущий
15	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе	1	Текущий
16	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном вдохе	1	Текущий
17	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры	1	Текущий
18	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	Текущий
19	ТБ на занятиях плаванием.	1	Текущий
20	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	Текущий
21	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры	1	Текущий
22	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	Текущий
23	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	Текущий
24	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	Текущий
25	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	Текущий
26	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	Текущий
27	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	Текущий
28	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
29	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	Текущий
30	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
31	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
32	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
33	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
34	Подвижные игры в воде	1	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

35	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	Текущий
36	Итоговое занятие. Подвижные игры в воде	1	Итоговый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	Название раздела	Практика	Теория
1.	Инструктаж		Правило и техника безопасности на занятиях. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Значение занятий физкультурой и спортом.
2.	Разучивание техники плавания кроль на груди и кроль на спине.	Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой. Разучивание и углубленное разучивание движений руками и ногами при плавании кроль на груди и кроль на спине у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Разучивание согласование движений руками, ногами и дыхания при плавании способами кроль на груди и кроль на спине	Более подробное изучения техники плавания кролем на груди/ на спине. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения в бассейне.
3.	Психологическая подготовка.	Упражнения кролем на груди. Согласование работы ног и рук в плавании кролем на груди. Техника работы рук кролем на груди. Плавание в полной координации. Старты и повороты (скоростной поворот) Зачетные занятия (курсовки)	Воспитание целеустремленности, упорства при выполнении заданий педагога.
4.	Гигиенические требования и закаливание организма.	Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.	Рассказ, беседа.
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения на суше. Специальные упражнения пловца на суше и в воде. Подвижные игры в воде.	Подробное изучения техники плавания кролем на спине/ на груди. Показ, рассказ, объяснение техники.
6.	Контроль подготовленности занимающихся.	Преодоление дистанции не менее 12,5 метров способами плавания кроль на груди и кроль на спине	Рассказ и объяснения правил и техники безопасности на соревнованиях.

Информационные источники

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Федеральная комплексная программа физического воспитания в образовательных организациях под редакцией д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. 2011 г.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: ФиС, 1999.
7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М: ФиС, 2002.
8. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании. — М: ГЦОЛИФК, 1983.
9. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. -М.: ФиС, 1996.
10. Вайцеховский СМ. Физическая подготовка пловца. — М.: ФиС, 1976.
11. Вайцеховский СМ., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
12. Петухов СИ., д.п.н., и др. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002.
13. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М.Зациорского. — М.: ФиС, 1981.

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Год обучения _____

Номер группы _____

ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

ФИО обучающегося _____

Уровень освоения
программы
(итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестаци я
1. Временные затраты на освоение программы			
- посещение менее 30% занятий по программе	1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2		
- посещение более 60% занятий по программе	3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося			
- теоретический уровень (знания)	3		
- практический уровень (умения, навыки)	3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося			
-познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3		
-регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3		
-коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося			
- ответственное отношение к занятиям	3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3		
- приверженность гуманистическим ценностям	3		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения		1		
- уровень района, города, области		2		
- всероссийский или международный уровень		3		
Сумма баллов:				
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
Дата собеседования:				
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:				

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе
обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
4. сохранность контингента в %:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: _____ (_____)
подпись
расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____)
подпись
расшифровка

« ____ » _____ 202__

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
 Владимировна, Директор

19.10.26 23:31 (MSK)

Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522